

這樣運動一定健康

趙榮傑 國立台灣體育學院競技運動學系教授



時序漸漸進入夏季，不少人已開始為甩掉臃腫的肥肉而加強運動。

我們可以用這樣說，運動能讓人健康，但運動也要靠運動。肥胖大部分來自不良的生活形態，可說是一種生活型態疾病。更直接的說法是因不運動、不活動而導致生活形態才變胖，所以真正會對健康帶來危險的並不是肥胖本身，而是「不運動」。

運動分為有氧與無氧運動，是以「運動時肌肉收縮來自何種代謝」來區分。其中應屬有氧運動對促進健康較為有益。有氧運動後促進人體對氧氣的攝取與利用，增加血液量，並使氧氣充分輸送至全身。

強度至中強度的運動，進行此類運動需要身體供應穩定的氧氣，以提供肌肉之收縮提供源源不絕的能量。有氧鍛鍊（也稱有氧代謝運動），是指人體在氧氣充分供應情況下進行的體育鍛鍊；也就是說，運動過程中，吸入的氧氣與身體需要的氧氣相等，達到生理上的平衡狀態。

如此鍛鍊下，體內糖原能充分被分解，還可消耗體內脂肪，增強心肺功能，預防骨質疏鬆，調劑心理和精神狀態，是健身的最佳途徑。

有氧運動全名為「有氧代謝運動」(Aerobic Exercise，簡稱「Cardio」)，必須具備三個條件：

1. 所需主要能量由體內脂肪或糖等物質的氧化來提供。
2. 全身三分之二以上肌群參與。
3. 其中：運動時膝、腰、肩、肘等部位的大關節都要充分活動。

若只是拿著重物一動也不動，或是手抵著牆壁做運動，因「手或腳」都未完全運動，就不算是「有氧運動」。

在體內產生過多的乳酸，轉致肌肉疲勞不能持久，運動後感到肌肉酸痛，時吸急促，對人體影響較大，不宜用來健身。代表性運動如重量訓練室或健身房內的田徑徑賽的短跑、擲鉛球、擲球等，球類運動的排球、籃球、足球、拳擊、跆拳道、柔道、角力、武術等。

有氧運動能加強心肺功能，促進血液循環，一旦有氣過飽，促進活動時便不容易感到疲勞。若能促進健康，較適合一般民眾。若您想更訓練心肺耐力，改善身體組成，建議以使用到肌肉的有氧運動為主，如慢跑、快走、有氧舞蹈、游泳、騎腳踏車、登山等。

運動強度則以每分鐘最大心搏率(二二〇-年齡)的七〇-八〇%為標準，每次持續三十分鐘以上，每週至少三天的運動，就能讓您精神奕奕、充滿活力。

常見的心肺運動項目指速度不快、力達不強、時間拉長的運動，代表性的有氧運動包括：馬拉松、慢跑、健步走、越野行走、快走、游泳、騎自行車、各種球類、登山、滑冰、越野滑雪、跳繩、有氧舞蹈、健美操、做韻律操、氣功、瑜珈、太極拳、靜坐運動等。